Lehren zum Beherzigen
4
~ Baba Muktananda

Der Mensch erntet die Früchte seiner eigenen Einstellung.
Die richtige Einstellung ist eine Pilgerfahrt nach Vaikuntha.

~ Baba Muktananda

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Herzlich willkommen.

Heute wirst du über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba lehrt:

> „Der Mensch erntet die Früchte seiner eigenen Einstellung. Die richtige Einstellung ist eine Pilgerfahrt nach Vaikuntha.“

Nimm eine stabile und bequeme Sitzhaltung ein.

Lass die Hände mit der Handfläche nach unten auf den Oberschenkeln ruhen.

Lass die Sitzbeine in die Fläche unter dir hineinsinken.

Richte die Aufmerksamkeit auf den oberen Teil des Brustkorbs und lass den Brustkorb weit und weiter werden.

Die Oberarme sind entspannt, sie hängen frei von den Schultern herab. Das trägt ganz von selbst dazu bei, dass der Brustkorb weit bleibt und der Nacken sich sanft streckt.

Lass im Kiefergelenk los und lass die Gesichtsmuskeln sich entspannen.

Richte jetzt die Aufmerksamkeit auf den Atem.

Spüre beim Einatmen, wie sich das Zwerchfell senkt und die Rippen sich nach beiden Seiten hin ausdehnen.

Spüre beim Ausatmen, wie sich das Zwerchfell ganz von selbst wieder hebt und die Rippen sich wieder zur Mitte hinbewegen.

Atme so noch ein paar Mal.

Schließe die Augen.

Höre noch einmal Babas Lehre:

> „Der Mensch erntet die Früchte seiner eigenen Einstellung.
> Die richtige Einstellung ist eine Pilgerfahrt nach Vaikuntha."
>
> Stell dir vor, du befindest dich auf einer Pilgerreise nach Vaikuntha, dem Wohnsitz Gottes.
>
> Du siehst, wie der Weg sich vor dir erstreckt.
>
> Dieser Weg führt über Hügel und durch Täler, über grüne Weiden und hinauf auf die Kuppe eines Hügels, auf dem ein wunderschöner weißer Tempel steht. Du weißt, dass sich in diesem Tempel eine *murti*, eine Form des Herrn, in einem Schrein befindet.

Du pflückst auf deinem Weg Blumen, um sie dem Herrn darzubringen.

Eine Purpurne Trichterwinde erinnert dich an deine Dankbarkeit für jeden Tag, den dir der Herr geschenkt hat.

Eine rosafarbene Seidenrose erinnert dich an deine Liebe zur Menschheit.

Eine leuchtend gelbe Osterglocke erinnert dich an deine beständige Hingabe daran, die Wahrheit zu erkennen.

Eine Jasminblüte erinnert dich mit ihrem erlesenen Duft an die Anwesenheit Gottes im jedem Bestandteil der Welt.

Wenn du an der Pforte des Tempels ankommst, bindest du die Blumen zu einem prächtigen Strauß zusammen.

Voller Ehrfurcht legst du den Strauß zu Füßen der *murti* nieder.

Beim *pranam* erfährst du das Eins-Sein mit deinem Geliebten.

Du setzt dich hin.

Die Liebe Gottes durchdringt dein ganzes Wesen.

Meditiere.

© 2023 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.